

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Nutrición y Dietética y Coaching Nutricional

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

- Ofrecer los conceptos básicos en el ámbito de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.
- Conocer los elementos que caracterizan el proceso del coaching.
- Introducir en la práctica del coaching como un espacio de construcción de sentido personal y profesional.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN.

Conceptos.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Clasificación de los nutrientes.

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y anatomía del aparato digestivo.



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA DIGESTIÓN.

Introducción.
Hiperpermeabilidad.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.

Transformaciones energéticas celulares.
Unidades de medida de la energía.
Necesidades energéticas del adulto sano.
Necesidades energéticas totales según la FAO.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ¿QUÉ ES EL COACHING?

El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
Concepto de coaching
Etimología del coaching
Influencias del coaching
Influencias filosóficas
Influencias psicológicas
Otras influencias
Diferencias del coaching con otras prácticas
Corrientes actuales de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPORTANCIA DEL COACHING

¿Por qué es importante el coaching?
Principios y valores
Tipos de coaching
Beneficios de un coaching eficaz
Mitos sobre coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING I

Introducción: los elementos claves para el éxito
Motivación
Autoestima
Autoconfianza

